



## Marokkanische Aubergine

mit grünen Linsen, Rucola und Joghurt



30-40min



2 Personen

Die grünen Linsen haben ein tolles, nussiges Aroma und liefern viel Protein. Mit der fruchtigen Tomatensauce, die mit dem marokkanischen Gewürzklassiker Ras el-Hanout verfeinert wird, ergänzen sie vorzüglich die weich gebackenene Auberginen. Mit Joghurt, getrockneter Aprikose und Rucolasalat serviert ein ganz besonderer Genuss!



- 2 Auberginen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Linsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Rucola
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Packung getrocknete Aprikosen <sup>12</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Sieb

**Allergene**  
Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite  
(12). Kann Spuren von anderen  
Allergenen enthalten.

Energie 645kcal, Fett 15.2g,  
Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 35.4g



## 1. Auberginen vorbereiten

A top-down view of a black bowl filled with a dark, textured lentil soup, garnished with red and yellow vegetables, resting on a light gray surface.

#### 4. Sauce zubereiten

A photograph showing four roasted eggplants arranged in a row on a metal tray. Each eggplant is scored with a diamond-shaped pattern on its skin. The eggplants are golden-brown with some charred spots, indicating they have been roasted. The tray is placed on a light-colored surface.

## 2. Auberginen backen

## 5. Salat vorbereiten

### 3. Zwiebel schneiden

A top-down view of a white ceramic plate featuring a stuffed eggplant. The eggplant is filled with a mixture of lentils, diced tomatoes, and melted white cheese, topped with a drizzle of olive oil. A side of fresh arugula is served alongside the eggplant. A small bowl of dressing is placed to the left of the plate. The plate is set on a striped cloth napkin with a fringed edge, resting on a dark wooden surface. A fork and knife are also visible on the napkin.

## 6. Anrichten und servieren

Die **Linzen-Tomaten-Sauce** auf den **Auberginen** verteilen, dann **jede Hälfte** mit ca. **1EL Joghurt** und **einigen Aprikosenstückchen** garnieren. Die **gefüllten Auberginen** mit dem **Rucolasalat** servieren.